**Тема :** «Полезные и вредные привычки»

**Цель**: 1) ответить на вопрос что такое привычки ;

 2)узнать, на какие группы делятся привычки;

 3)определить, как влияют привычки на человека .

**Слайд 1**

-Посмотрите на экран и прочитайте запись.

-Тема нашего занятия НАШИ ПРИВЫЧКИ.

**Слайд 2**

Давайте сегодня попробуем выяснить:

• что такое привычка

• на какие группы можно разделить привычки

• как они влияют на человека

-Кто знает, что такое привычка? (это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он делает именно так)

-У каждого человека есть привычки. Какие привычки есть у вас? У меня есть привычка …(пример учителя)

-Какие ещё привычки вы знаете?

-А сейчас, мы определим, на какие 2 группы можно разделить все привычки человека.

-Послушайте 2 отрывка: (чтение ученика)

**Слайд 3**

И. Демьянов. « Коля, маленький лентяй ,

 За собою убирай!

 У тебя ленивы руки:

 Под столом ремень и брюки.

 На полу рубашка,

 Николай – неряшка!»

-О каких привычках Коли рассказывает автор? (о лени и неряшливости).

-Это для него вредно или полезно?

-Значит, как называются такие привычки ? (ВРЕДНЫЕ)

-Послушайте ещё один отрывок:

**Слайд 4**

А. Усатова « Я один у мамы сын,

 Нет у мамы дочки,

 Как же маме мне помочь?

 Постирать платочки?

 Мыло пениться в корыте-

 Я стираю, посмотрите!»

-А в этом отрывке о каких привычках мальчика идёт речь?

-Так как можно назвать такие привычки? (ПОЛЕЗНЫЕ.)

-Так на какие 2 группы можно разделить все привычки?

**Слайд 5**

- У каждого человека есть привычки. Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.

**Слайд 6**

-На экране написаны привычки. Опираясь на тему занятия давайте разложим их на группы..

• постоянно жевать жвачку

• Обманывать

• Умываться каждое утро

• Чистить зубы

• Грызть ногти, карандаш, ручку

• Класть вещи на место

• Делать зарядку

• Опаздывать

• Говорить правду

• Лениться

• Убирать за собой игрушки, учебники

• Помогать родителям

• Драться

• Выполнять режим дня

• Учить уроки

• Кричать

• Мыть руки перед едой

• Бросать мусор где попало

( Обсуждение и проверка выполнения задания.)

-Давайте проверим, что у нас получилось.

**Слайд 7**

Вывод:

 Что такое вредные привычки? (приносят вред)

 Почему они плохие? (делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д. )

 Что такое полезные привычки? (приносят пользу)

 Почему они полезные? (делают человека … )

 А сейчас давайте определим, какими привычками обладают эти герои. Попробуйте догадаться о полезных или вредных привычках идёт речь.

**Слайд 8**

Обжора (с булочкой)

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно,

Ем я всё и без разбора,

Потому что я … (обжора)

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня… (грязнуля)

Неряха (оборванный)

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу,

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю.

Я … (неряха)

Лежебока (с подушкой)

Спортом я не занимаюсь

 Я никак не закаляюсь

Бегать, прыгать нету сил

Свет мне кажется не мил

Я сутулый и хромой

Я для всех уже больной.

Пролежал уж все бока, я…(лежебока)

Ябеда

Лишь услышу шум и гам,

Я бегу к учителям.

Говорю, что Дима с Петей

Подрались опять в буфете.

Тот контрольную списал,

Тот к уроку опоздал.

Саша взял пенал у Светы,

На уроке ел конфеты,

Не дежурил утром в классе,

Подарил он жвачку Васе.

Вроде я для всех стараюсь,

Но и тут опять беда:

Почему-то называют

Меня ребята … (ябеда)

Врун

Я вчера был на Луне!

Что, не верите вы мне

Лунный камень я привёз,

Доставал рукой до звёзд.

Погулял я по Луне –

Видел лунных человечков,

Перемолвились словечком.

Три руки у них, три глаза –

Не видал таких ни разу.

Погостил у них немножко,

Как понравилось там мне!

Все. Вы ему не верьте слишком,

Потому что он … (врунишка)

-О полезных или вредных привычках шла речь?

-Какими привычками обладают эти герои?

-Вы хотите быть похожими на ребят с такими привычками?

-А каким вы хотите быть?

-Нам есть что им сказать?

Вы компания на славу

Только нам не по пути.

Вы грустны, грязны, плаксивы

Вы неряхи , вы ленивы

И обжоры и слепцы

Словом попросту глупцы.

Нам- увы не по дороге

Уносите братцы ноги

Не найдёте среди нас

Вы друзей себе сейчас

Все мы любим умываться

И опрятно одеваться

Солнце , воздух и вода

Наши лучшие друзья.

К спорту мы не равнодушны

Аккуратны и послушны

Вот любимые продукты

Витамины , соки , фрукты.

Мы сильны , крепки , красивы

Всем на зависть и на диво

Хором скажем вам сейчас

Нет вам места среди нас!

 А раз нам с этими персонажами не по пути, то давайте подумаем какие полезные привычки, противоположные этим, вам, ученикам, нужны?

**Слайд 9**

ПЕРЕЕДАНИЕ (обжорство) - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (умеренность в еде)

- Сколько раз в день должен питаться человек?

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит умеренность? (Не переедать)

- А разнообразие? (Ответы детей)

-Полезные и вредные продукты (увлекаться мучным и сладким плохо; молочные продукты, овощи и фрукты- хорошо).

Вывод – чтобы быть здоровым, необходимо следить за своим питанием.

Быть неряшливым, грязным - Быть аккуратным, чистоплотным (забота о своём здоровье)

- Кто любит грязнуль? (микробы)

-А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей.)

-А чего боятся микробы?

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Приносит нам вред, болезни,

Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

Вывод: Чтобы быть здоровым надо следить за своим внешним видом, соблюдать правила личной гигиены.

-Аккуратный ученик не опаздывает, у него в порядке книжки и тетрадки, он выполняет свои обещания, бережно относиться ко всему, бережёт своё здоровье и здоровье окружающих его людей.

 Такой человек будет добрым и внимательным к окружающему миру и людям.

 ЛЕНЬ - СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

- Какая вредная привычка мешает нам выполнять распорядок дня и соблюдать режим?

 - Почему надо соблюдать режим дня?

Соблюдение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Давайте вспомним наш режим дня и постараемся его соблюдать.

 Вывод. Чтобы быть здоровым, надо следить за распорядком дня

ЯБЕДНИЧЕСТВО, ОБМАН - ГОВОРИТЬ ПРАВДУ

-Почему мы говорим неправду

– Помогает ли обман?

– Что такое ложь? (намеренное искажение истины, неправда, обман)

– Как вы понимаете слова «намеренное искажение»?

Почему чаще всего люди обманывают? (Шутят. Что-то скрывают)

Ничего на свете нет

Что надолго можно скрыть.

И поэтому не стоит

Всем неправду говорить.

Запомните пословицу: Ложь дружбу губит.

-Каким сделают ученика вредные привычки? (ответы детей)

-Каким сделают ученика полезные привычки? (ответы детей)

-А значит ,чему мы говорим ДА!

-А значит ,чему мы говорим НЕТ!

**Слайд 10**

Мы говорим

ДА! НЕТ!

Правильное питание Чрезмерное употребление пищи

Здоровый образ жизни Неряшливость, неаккуратность

Полноценный сон. Постоянные жалобы, ябедничество

Соблюдение режима дня Обман

Трудолюбие, прилежание. Капризы, плаксивость

Соблюдение норм гигиены Лень

 Хорошо, если у кого-то уже есть полезные привычки, а тем, у кого их ещё нет нужно работать над их приобретением. Именно полезные привычки помогают человеку постоянно развиваться, преодолевать трудности.

-Давайте вместе подумаем, как выработать в себе полезные привычки?

-Какие качества характера нужны для этого?

Продолжи фразу.

**Слайд 11**

 Чтобы выработать полезные привычки, надо …(каждый день делать ( не делать) это и ( отступать) не отступать )

 Мне нужны такие качества характера ….( старание, лень, целеустремлённость, усидчивость, зазнайство, сила воли ,желание, упорство)

**Слайд 12**

 Чтобы избавиться от вредных привычек, надо …(решить раз и навсегда и не отступать)

( обсуждение в группе и ответы детей).

-Мне помогут те - же качества характера…

-Из всего сказанного можно сделать вывод…

**Слайд 13**

Вывод:

Не заводи вредных привычек! Наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь. прочитайте пословицу «Что посеешь, то и пожнёшь». Как вы её понимаете?

А теперь давайте посмотрим сказку в исполнении ребят-пятиклассников. Они расскажут нам о том, как СИЛА ВОЛИ помогла девочке Маше не потерять свою полезную привычку.

( Инсценировка**) Слайд 14**

Наталья Сизова «Сказка о вредных привычках, или о том, как победила сила воли» .

**Слайд 15**

**Слайд 16**

**Слайд 17**

 Ну и в заключении нашего разговора я предлагаю каждому взять карточку, написать свою вредную привычку, от которой хотите избавиться и бросить её в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко на ключ, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли из вашей жизни.

 (подумайте за что вас ругают дома, делают замечания)